



NEWSLETTER
18 GENNAIO 2018

Ben ritrovati a tutti!

Ecco i prossimi appuntamenti.



Ultima replica

Lezione di cucina naturale:

"Il pane (pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake,

ecc.) fatto in casa con la pasta madre!"

Venerdì 19 gennaio 2018

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

(Vedi allegato)

IMPORTANTE! Si ricorda di portare un recipiente di vetro possibilmente alto (tipo vaso del miele da 1 Kg), un cucchiaio di legno ed un grembiule.

Infatti oltre al materiale informativo delle varie preparazioni che saranno degustate, tutti i partecipanti riceveranno **in omaggio la pasta madre nata 33 anni fa (settembre del 1985!)** a cui effettueranno loro stessi il rinfresco durante la lezione!

Di sicuro alcuni elementi vincenti di questa lezione sono:

- massima riuscita nella preparazione degli impasti (anche i principianti hanno risultati sorprendenti!)
- facilità di conservazione della pasta madre (è sufficiente un rinfresco una volta ogni 15-20 giorni)
- tempo molto ridotto nella fase del rinfresco (30 secondi)
- nessuno scarto: la pasta madre può essere aumentata in base alle proprie esigenze e non si butta via nulla
- estrema digeribilità e leggerezza degli impasti, nessuna acidità di stomaco, nessun gonfiore addominale
- gusto delicato e piacevole
- ottima conservazione delle caratteristiche organolettiche dei prodotti da forno realizzati (pane, pizza, focacce, ecc..) per diversi giorni
- proprietà protettive dell'apparato digerente grazie alla presenza di oltre 300 microrganismi

- risparmio economico con prodotti di qualità

Questa lezione dedicata alla pasta madre offrirà anche la possibilità di imparare e conoscere “i trucchi del mestiere” della panificazione, distinguere i vari tipi di lieviti e farine in commercio, apprendere le varie tecniche per una valida lievitazione. Verranno inoltre date le spiegazioni per panificare anche con l’utilizzo della macchina del pane casalinga (in vendita presso molti punti commerciali) e si degusteranno tutte le numerose ricette a base di pane, pizza, focaccia, plum-cake dolci, ecc.

Durante la lezione verrà effettuata la dimostrazione pratica di come panificare con la pasta madre (o lievito madre) senza l’aggiunta del classico lievito che spesso è causa anche di gonfiore addominale e intolleranze!

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

"Il pane (pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.) fatto in casa con la pasta madre!"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario inviare tramite mail la “Scheda iscrizione” (clicca il link).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di scrivere semplicemente nell’e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo in Via Monte Tesoro,12 (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione

culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: 348.81.19.131.



Porta la salute a tavola! Nutrirsi di salute è importante per tutti!

"Corso Base completo di Cucina

"Naturale"

A seguito della numerosa partecipazione alla scorsa edizione, sarà riproposto il Corso base di Cucina Naturale nelle seguenti date:

- Giovedì 8 febbraio 2018

ore 20.00-22.30 > **"I Cereali integrali e derivati per la nostra salute!"**

Vedi allegato

- Giovedì 15 febbraio 2018

ore 20.00-22.30 > **"I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina"**

Vedi allegato

- Giovedì 22 febbraio 2018

ore 20.00-22.30 > **"Germogli freschi fatti in casa, verdura e frutta"**

Vedi allegato

Questo corso offre a tutti coloro che vogliono avvicinarsi ad una alimentazione più sana, equilibrata e gustosa, la possibilità di **scoprire alimenti semplici dalle numerose proprietà nutrizionali, facili da realizzare e di gusto vincente** anche per tutti i componenti più scettici della famiglia!

È possibile iscriversi anche ad una singola lezione scelta a piacere tra le 3

proposte del Corso Base completo di cucina naturale con le seguenti tematiche: I Cereali integrali e derivati per la nostra salute! - I Legumi - Frutta, verdure e germogli freschi. Questo vi consentirà di valutare la qualità del corso e decidere poi liberamente se iscrivervi alle lezioni successive.

Ogni lezione del Corso Base è strutturata in più parti: una prima parte teorica di educazione alimentare dove saranno trattati argomenti di nutrizione supportati con materiale didattico, una seconda parte pratica con la preparazione di ricette naturali con l'utilizzo di ingredienti biologici ed una terza parte con degustazione del menù completo che include 8-9 ricette dall'antipasto al dolce (vedi allegati).

Tuttavia **coloro che frequenteranno tutte 3 le lezioni** del Corso Base di Cucina Naturale **riceveranno tutti questi graditissimi omaggi:**

- un massaggio gratuito completo per tutto il corpo della durata di un' ora
- un mese di entrata gratuita presso palestra In Forma Via Celadina, 5 Gorle (Bg) www.palestrainforma.it (sala pesi, squash, area benessere, ecc.)
- corso gratuito di erboristeria della durata di 2 ore (Petali tra le mani)
- 4 lezioni gratuite di Yoga presso diverse sedi di Bergamo e provincia
- 2 lezioni gratuite di Aikido (presso palestra FIT 6 24 Via Borgo Palazzo,193 Bergamo)
- il "Bauletto della salute" (una lezione di cucina naturale in omaggio partecipando con un'altra persona)
- buono sconto di € 45.00 per l'iscrizione alla "Scuola di dietetica" serale per adulti (richiedi programma all'indirizzo mail info@nutrirsidisalute.it)
- buono sconto 50% presso il ristorante "Vertigo"
- buono sconto di € 25.00 per una consulenza dietetica presso il mio studio privato (previo appuntamento)
- vaschetta da 1/2 kg di gelato alla frutta (o degustazione tisana per 2 persone) presso

Gelateria Pasqualina

- cartelletta-raccoglitore materiale didattico in omaggio
- penna "Nutrirsi di salute" in omaggio
- 2 riviste di educazione alimentare in omaggio
- informazioni su preparati naturali di Aloe e piacevole omaggio (Azienda agricola Valle Rossa)
- un omaggio da ritirarsi presso negozio biologico "Naturasi"
- buono sconto di € 20.00 per una seduta Auro-Soma
- buono sconto del 10% per l'acquisto di antiche varietà di alberi da frutto (Azienda "Antiche Delizie")
- altre sorprese...

Dal mio sito www.nutrirsidisalute.it (clicca tasto "Corsi di cucina" all'interno della banda arancione)

il **Corso base di cucina naturale** risulta strutturato in **6 lezioni** (anziché 3 soli incontri sopra descritti) dedicate anche ad altre tematiche quali:

IV° Lezione: le proteine vegetali (seitan, tofu-formaggio di soia, tempeh, muscolo di grano, ecc.), **spezie, aromi ed erbe aromatiche**

V° Lezione: condimenti vari (gomasio, tahin, umeboshi, ecc.), **alghe marine** (Kombu, Arame, Dulce, Hijiki, Agar-agar, ecc.), **semi oleosi** (semi di sesamo, di girasole, di zucca, di lino, di chia, ecc.)"

VI° Lezione: bevande naturali (the bancha, latte di soia, di riso, di avena, di mandorla, te mu, ecc.), **dolcificanti alternativi** (zucchero integrale, malto (di riso, di mais, di farro, di orzo, di frumento), miele, melassa, fruttosio, frutta essiccata, sciroppo d'acero o d'agave, amasake, ecc.) **integratori alimentari** (lievito di birra, germe di grano, ecc.).

Queste ulteriori 3 lezioni saranno proposte in un secondo percorso, **con date da**

definirsi, dando sempre la possibilità di partecipare liberamente ai singoli incontri, senza vincoli di iscrizione anche a questa **II° parte del Corso base di cucina naturale**.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

"Corso Base completo di Cucina Naturale"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di inserire nell'e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede "Nutrirsi di salute" in collaborazione con l'associazione culturale "Il Sentiero della Salute".

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all'inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.81.19.131**.



Progetto:

" Vinci la fame nervosa e mangia più sano!"

Fame nervosa? Si può combattere e vincere con validi strumenti e aiuti!

Hai mai aperto il frigorifero, o l'anta della credenza della cucina, con la voglia di

"divorare" qualsiasi cosa senza sapere il perché?

Ti è capitato di rientrare a casa e mangiare un dolce, poi un cibo salato e magari ancora un cibo dolce, bloccata in un **vortice senza fine** per placare uno stato d'animo del momento?

Sei mai stata colta da **attacchi improvvisi di fame incontrollabile** che ti hanno spinto a prendere qualsiasi alimento (spesso cibo spazzatura!) durante una pausa della giornata, a pranzo, a cena, oppure in qualche occasione nella quale ti sei sentita a disagio?

Hai mai colmato una delusione, un'amarezza, un'insoddisfazione sedendoti sul divano ed affondando il cucchiaino in una tazza di gelato, nel vasetto della Nutella o aprendo una confezione di caramelle, una scatola di biscotti (anche se biologici!), cioccolatini e non sentirti soddisfatta finché non fossero consumati interamente e le scatole fossero vuote?

Troppo spesso il cibo è il sostituto di altre gratificazioni e si calcola che **un'altissima percentuale di aumenti di peso sia dovuta a questa problematica** che spesso si trasforma in un'abitudine, poco salutare, a cui non viene data molta importanza.

In realtà impedisce di ascoltare le vere richieste del corpo e le emozioni sottostanti. Studi recenti dimostrano, inoltre, che **tutti coloro che hanno un problema di peso mangiano, di tanto in tanto, per cause emotive.**

In queste situazioni la dieta, l'attenzione a tavola, a ciò che si acquista o che si cucina, non bastano per mantenere il peso-forma nel lungo periodo e risulta opportuno affidarsi ad uno psicologo alimentare che aiuti ad **identificare i motivi della fame nervosa**, a neutralizzare i pensieri improduttivi, dare consigli pratici, incoraggiare e motivare.

Questo percorso è complementare alla presenza di un professionista esperto di alimentazione che aiuti ad incentivare i **numerosi vantaggi di una sana alimentazione ed i cibi di qualità ad alto potere saziante.**

Il progetto è strutturato in **4 incontri:**

- il **primo incontro**

mercoledì 24 gennaio dalle ore 20.00 alle ore 22.30

La prima parte dell'incontro (1,5 ora) sarà a cura di Rossana Madaschi Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione e verrà dedicata all'analisi di gruppo delle abitudini emerse dal "Questionario alimentare" che verrà inviato ad ogni partecipante, al momento dell'iscrizione, e che dovrà essere restituito compilato prima

dell'incontro, oppure è possibile scaricare direttamente il **"Questionario alimentare"** dal sito www.nutrirsidisalute.it tasto "Consulenze dietetiche" ed inviarlo già compilato nella mail di richiesta di iscrizione.

Seguirà la seconda parte (1 ora) tenuta dalla Dott.ssa Pamela Tasseti, Psicologa alimentare e Psicoterapeuta, con la presentazione del progetto per acquisire maggiore consapevolezza del comportamento alimentare ed imparare a correggerlo.

- secondo, terzo e quarto incontro

mercoledì 31 gennaio, 7 e 14 febbraio dalle ore 20.00 alle ore 21.00

a cura della Dott.ssa Pamela Tasseti, Psicologa alimentare e Psicoterapeuta che tratterà i seguenti argomenti:

- apprendere nuove strategie (mentali e comportamentali) per riconoscere e gestire la fame nervosa
- imparare a distinguere tra fame, sazietà e smanie di cibo
- conquistare una serena e sana relazione con il cibo e con il tuo corpo
- costruire una fiducia maggiore in te stessa
- acquisire e mantenere uno stile di vita sano.

Costo del progetto

- Primo incontro **25 euro** (durata 2,5 ore) inclusa tessera associativa.
- Dal secondo al quarto incontro **15 euro** complessivi (durata di ogni singolo incontro 1 ora).

Il **percorso completo** del progetto ha un costo di **40 euro**.

NB: l'iscrizione al primo incontro non è vincolante per partecipare a quelli successivi.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Progetto: " Vinci la fame nervosa e mangia più sano!"

Iscrizioni: per iscriversi a questo progetto è necessario rispondere alla mail ricevuta compilando ed inviando la "Scheda iscrizione" ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di semplicemente nell'e-mail di risposta tutti i seguenti dati: nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, e-mail.

La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altri progetti.

Si ricorda che a seguito della vostra richiesta di iscrizione on line, **riceverete tramite mail di risposta sia la conferma di adesione al corso, sia il questionario alimentare** che dovrà essere **restituito compilato prima dell'incontro** ed inviato sempre all'indirizzo mail: info@nutrirsidisalute.it

Chi desidera, può scaricare direttamente il "**Questionario alimentare**" dal mio sito www.nutrirsidisalute.it tasto "Consulenze dietetiche" ed inviarlo allegato nella mail di richiesta di iscrizione on line.

Sede: il primo incontro si terrà a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina) presso la sede "Nutrirsi di salute" con la compresenza della Dott.ssa Pamela Tassetti, mentre i successivi 3 incontri presso lo studio della psicologa alimentare a Ponteranica (Bg) nelle date sopra indicate

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it

"Scuola di dietetica" serale per adulti (1° Livello)

Inizio del corso:

lunedì 22 gennaio 2018

([clicca qui per il programma dettagliato](#))



In qualità di Docente di Scienza dell'Alimentazione ed Economo Dietista, mi occupo personalmente dell'insegnamento e del programma scolastico teorico di questo corso. La **Scuola di Dietetica serale per adulti** si svolge a Bergamo presso il Centro Professionale di Bergamo in Via Gleno, 2 (zona rondò delle valli).

Perché una Scuola di Dietetica?

Il **desiderio di "saperne di più"** è una delle principali motivazioni di coloro che desiderano iscriversi alla Scuola di Dietetica e per accedere **non è necessario un particolare titolo di studio**, perché si parte tutti dallo stesso livello.

La Scuola di Dietetica **è rivolta a tutti gli appassionati della sana alimentazione e interessati alla propria salute** ed è consigliata a tutte le persone indipendentemente dalla propria professione lavorativa; è infatti rivolta alle casalinghe, impiegati, infermieri, operai, studenti universitari, insegnanti, pediatri, gestori di negozi alimentari, venditori ambulanti, personal trainer, sportivi, liberi professionisti, ecc.

La Scuola di Dietetica si sviluppa in più livelli, ma **l'iscrizione al 1° Livello non implica la frequentazione obbligatoria degli altri livelli**, mentre coloro che volessero accedere ai livelli successivi devono necessariamente aver frequentato il 1° Livello per poter essere ammessi ai gradi successivi.

Durante tutte le **8 lezioni con cadenza settimanale**, verrà data la possibilità di

conoscere ed **approfondire molte tematiche della corretta nutrizione**, acquisire le corrette istruzioni operative affinché possiate realizzare voi stessi dei programmi personalizzati per stare in salute, **imparare ad alimentarsi in modo equilibrato**, conoscere e scegliere i cibi più idonei per prevenire molte malattie e **dare risposta a molti quesiti** che spesso ci poniamo quali ad esempio:

“Sto assumendo la giusta quantità di proteine? – È corretto mangiare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera? – Cosa sono i grassi idrogenati? - Quali sono gli alimenti più ricchi di Calcio? – È preferibile utilizzare il sale integrale o il sale iodato? – Come posso sostituire lo zucchero bianco o lo zucchero integrale? – Che cos'è il glutammato? – Quante volte alla settimana e in che quantità dovrei consumare i formaggi? – Quale è l'olio più adatto per friggere? – Sto forse esagerando con le quantità dei primi (es. pasta)? – Quale è l'olio più dietetico? – Come posso combattere la “fame nervosa”? – Come dovrebbe essere una colazione ideale? – È indispensabile utilizzare i prodotti integrali? – Un'alimentazione biologica è migliore? – La soia è un cereale o un legume? – Mangiare la frutta a fine pasto è sbagliato? – Assicuro ai miei cari l'apporto giornaliero di vitamine, sali minerali e fibre di cui hanno bisogno? – Come dovrebbe essere l'alimentazione corretta di un bambino in crescita? – Il latte di soia può sostituire il latte di mucca? – Quante volte dovrei cucinare la carne alla settimana? – Quante calorie devo assumere al giorno? - I formaggi di capra hanno colesterolo? – Il seitan è adatto ai celiaci? – I prodotti surgelati sono di qualità? – Che cos'è il Kamut? – L'alcol è una bevanda o un alimento? – Quale è l'acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – Il caffè decaffeinato è migliore? – I coloranti presenti nei cibi sono pericolosi? – Che cos'è il burro anidro? – I prodotti con il lievito fanno male? – Quali cibi deve assumere chi pratica uno sport? – Un'intolleranza o allergia alimentare può causare carenze nutrizionali? – Ci sono alimenti che proteggono dai tumori? – Come si leggono le etichette? – Quali sono le corrette combinazioni degli alimenti? – È vero che quando le uova vengono fatte bollire sviluppano sostanze velenose?”, e **tante altre domande a cui troverete risposte esaustive, dettagliate e scientifiche.**

Iscrizioni: per iscriversi è necessario inviare all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it la “Scheda iscrizione Scuola di dietetica” ([clicca qui](#))

Durante il corso, tutti gli studenti riceveranno, oltre al materiale didattico cartaceo e la dispensa "Nutrirsi di salute", **un programma in Excel che consentirà di realizzare piani alimentari corretti con il giusto apporto di calorie, carboidrati, proteine, grassi,** ecc.

Al termine della Scuola di dietetica sarà rilasciato un Attestato di partecipazione (è possibile registrare le lezioni).

La quota di iscrizione: è di € 195,00 e, all'interno del programma, sarà svolta una **consulenza di educazione alimentare gratuita con il questionario alimentare** per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

Coloro che si iscriveranno a corsi di cucina naturale, progetti di educazione alimentare ed altri eventi, avranno la possibilità di ricevere un coupon con lo **sconto di € 45,00.**

ALTRI EVENTI

IN CORSO...

PER

"NUTRIRSI DI

SALUTE!





Conferenza:

"I sensi di colpa ingrassano più dei biscotti!"

Ponteranica (Bg)

Giovedì 18 gennaio 2018

Orario: 20.30-22.30

Conferenza gratuita in collaborazione con la psicologa alimentare

Dott.ssa Pamela Tassetti

Per informazioni:

tel. 035.571026

e-mail: servizi.scolastici@comune.ponteranica.bg.it

sito: www.comune.ponteranica.bg.it



"La salute in piazza"

a Mezzago (MB)

(VII Edizione)

Sabato 20 gennaio 2018

Orario: 9.30-11.30

Conferenza di educazione alimentare e Corso di cucina naturale con degustazione **gratuiti**

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" (causate sempre più da un'errata alimentazione) e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione pratica** con a tema: "**Metti la salute a tavola!**".

Al termine della parte teorica e pratica sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la **consegna dell'opuscolo "La salute in piazza"** (VII edizione)
- il **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

"La salute in piazza" è proposta da Punto Ristorazione di Gorle

(Bg) www.puntoristorazione.it in collaborazione con il comune di Mezzago (MB)

Per informazioni ed iscrizioni

contattare il comune di Mezzago (MB) entro giovedì 18 gennaio 2018:

tel. 039.6067639

e-mail: licinia.campoantico@comune.mezzago.mb.it

sito: www.comune.mezzago.mb.it



"La salute in piazza" a Villa di Serio (Bg)

(VII Edizione)

Conferenza e corso di cucina naturale gratuiti

con degustazione

Sabato 27 gennaio 2018

Orario: 9.30-11.30

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" (causate sempre più da un'errata alimentazione)" e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Inoltre, in occasione di questo evento, in qualità Ec. Dietista, Docente di Scienza

dell'Alimentazione, coinvolgerò ulteriormente i partecipanti.

Infatti, a tutti gli iscritti, sarà data la possibilità di poter compilare un **“Questionario alimentare”** (non obbligatorio per chi non vorrà), con l'obiettivo di dare consigli mirati e “personalizzati” ai presenti a “La salute in piazza” (ovviamente in forma anonima). Partendo infatti dalle abitudini alimentari che saranno emerse dai questionari alimentari (che ciascun partecipante avrà inviato), sarà possibile dare **suggerimenti efficaci che aiuteranno di sicuro a modificare eventuali errori nutrizionali** o consolidare le corrette abitudini a tavola.

Se desideri compilare il questionario o avere ulteriori informazioni, contatta o visita il sito di questo comune (sotto riportato) e leggi le "Indicazioni per il questionario alimentare".

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione pratica** con a tema: **"Mettila salute a tavola!"**.

Al termine della parte teorica e pratica sarà previsto per tutti i partecipanti:

- la **degustazione del menù realizzato**
- la **consegna dell'opuscolo "La salute in piazza"** (VII edizione)
- il **ricettario completo** con le varie preparazioni che saranno degustate
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

"La salute in piazza" è proposta da Punto Ristorazione di Gorle

(Bg) www.puntoristorazione.it in collaborazione con il comune di Villa di Serio (Bg)

Per informazioni ed iscrizioni

contattare il comune di Villa di Serio (Bg) entro giovedì 25 gennaio 2018:

tel. 035.654600

e-mail: nicoletta.pezzotta@comune.villadiserio.bg.it

sito: www.comune.villadiserio.bg.it



**STUDIO CONSULENZE
DIETETICHE A BERGAMO (zona
Celadina)**

Per fissare un appuntamento potete
inviare un'email all'indirizzo
info@nutrirsidialute.it, oppure
telefonare al numero **347033274**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidialute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per ridurre il girovita
- Diete dissociate
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze al frumento (ipersensibilità al glutine)
- Diete per intolleranze all'uovo, al latte (e derivati) e ai lieviti
- Diete anti-colesterolo
- Diete per celiaci
- Diete per bambini e ragazzi in crescita
- Diete vegetariane
- Diete vegane
- Diete macrobiotiche

oppure altre diete in base a richieste personali.

Potete fissare un appuntamento dietetico presso il mio studio privato di

Via Monte Tesoro, 12 a Bergamo

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec.dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **3470332740**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

CONVENZIONE CONSULENZE DIETETICHE con LAV di Bergamo

Vi comunico che è stata concordata una

convenzione con la Lega Anti

Vivisezione www.lav.it di Bergamo, che

permetterà a tutti i soci di fissare un appuntamento presso il mio studio privato

a Bergamo in Via Monte Tesoro, 12 (o

anche tramite Skype) **per una consulenza dietetica al 100% vegetale, bilanciata e gustosa, con uno sconto di 25 euro (esibendo la tessera LAV in corso di validità).**



La consulenza dietetica ha la durata di un'ora ed è possibile prenotarla **telefonando dalle ore 15.30 alle ore 19.00** al numero di cellulare **347.0332740**

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze a cura di:

- Rossana Madaschi, ec. dietista, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- Anna Tallarini, dietista, per la valutazione nutrizionale

Bergamo TV



Trasmissioni televisive

Il **terzo martedì di ogni mese** alle ore 8.20 su **Bergamo TV**, potrete seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive **“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda.

"Metti le crucifere a tavola!"

- Prima parte (vedi puntata)
- Seconda parte **con ricetta naturale** (vedi puntata)

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

Sarò in diretta, con la prossima puntata televisiva, martedì 20 febbraio 2018

Trasmissioni radiofoniche

Radio Alta



Ogni giovedì mattina alle 11.05 e giovedì sera alle 19.05 in primo ascolto (e in replica ogni giorno in fasce orarie diverse) potrete ascoltare, sulle frequenze di Radio Alta (FM 100.5-101.7 MHz), le mie rubriche radiofoniche **“Nutrirsi di salute a tavola!”**.



ANVOLT
Associazione Nazionale
Volontari Lotta Contro i Tumori

Servizio gratuito di educazione alimentare per la prevenzione dei tumori

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato ad insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di **INSORGENZA DI TUMORI**.

Tale servizio sarà curato da Rossana Madaschi, Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione (www.nutrirsidisalute.it).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo, oppure tramite:

Tel. 035.249093

E-mail: bergamo@anvolt.org

Sito: www.anvolt.org

Prossima data: martedì 20 febbraio 2018

Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).

Seguimi su Facebook!

**"Rossana Madaschi Economo
Dietista e
Docente di Scienza dell'Alimentazione"**



Link: <https://www.facebook.com/nutrirsidisalute/>

Segui tutte le **news** inerenti ad una sana e corretta alimentazione con tanti preziosi consigli che pubblico sulla mia pagina Facebook e, se ti fa piacere, ti invito a mettere **"mi piace"**. Grazie!

Lo chef della salute a domicilio

È possibile organizzare lezioni di cucina naturale presso la propria abitazione o locale privato. Il corso sarà effettuato con un minimo di 10 partecipanti.

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it



La cultura nel piatto

Articoli di educazione alimentare e ricette

Info Sostenibile Bergamo

Periodico di informazione culturale e stili di vita

Ogni mese potrete leggere i miei articoli "Nutrirsi di salute"

Direttore Responsabile di Bergamo Sostenibile Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it



Bergamo Salute

Periodico di cultura medica e benessere

Ecco il mio ultimo articolo pubblicato:

"Così crei il piatto unico perfetto"

Direttore Responsabile di Bergamo

Salute Daniele Gerardi



Sito: www.bgsalute.it

Il regalo della salute

Stai pensando ad un'idea regalo carina, originale, ma soprattutto salutare per un compleanno, una festa o una ricorrenza da ricordare con un dono che possa sorprendere una persona cara?

Richiedi il **"Biglietto di auguri della Salute"** che potrà contenere:

- una Lezione di cucina naturale (scelta a piacere tra le nuove proposte)
- il Corso Base di cucina naturale completo (composto da 3 lezioni)
- l'iscrizione alla Scuola di Dietetica serale per adulti
- una Consulenza dietetica su appuntamento

Per informazioni: info@nutrirsidisalute.it oppure visita il sito www.nutrirsidisalute.it



Newsletter

Se desiderate che anche una persona amica possa ricevere tutti gli aggiornamenti su corsi di cucina naturale, conferenze, convegni, trasmissioni televisive, rubriche radiofoniche, Scuola di Dietetica (scuola di educazione alimentare), l'articolo della salute e altri eventi in corso, suggerite di visitare il mio sito www.nutrirsidisalute.it dove troverà evidenziata la casella: "Iscriviti alla Newsletter!" con la richiesta dei dati da compilare per effettuare l'iscrizione, oltre al **"Calendario Attività"** (freccia in alto a destra sul sito).



Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!

ROSSANA MADASCHI

Economo Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Per maggiori informazioni consulta il sito internet: www.nutrirsidisalute.it